

Česká Alzheimerovská společnost zveřejnila, že počátkem roku 2016 žilo v České republice 156 tisíc lidí s demencí. Počet se rok od roku neustále zvyšuje. Předpokládá se, že v roce 2050 touto chorobou dokonce onemocní až 383 tisíc lidí. Mluví se o tzv. rychle rostoucí celosvětové epidemii 21. století.

V současné době příčina vzniku Alzheimerovy choroby není známa. Víme, že nemoc prochází několika stádii od mírného kognitivního deficitu, až po demenci Alzheimerova typu. Kognitivní funkce zahrnují kromě paměti i koncentraci, pozornost, řečové funkce, rychlost myšlení, schopnost pochopení informací a mnoho dalších. U žen se demence vyskytuje asi 2x častěji než u mužů.

Kdy demence začne, nelze přesně určit, protože atrofické změny (ubývání objemu mozkových buněk) se projevují zhruba 10 až 20 let předtím, než se začnou objevovat klinické příznaky tj. pokles intelektu a zhoršení kognitivních funkcí. Většinou je Alzheimerova choroba diagnostikována až u osob starších 64 let.

Problematika demence zasahuje do velmi citlivých bio-psycho-sociálních oblastí jednotlivce a má za následek v konečné fázi úplné osamění, společenskou izolaci a narušení rodinných a společenských vazeb. Jednou z příčin Alzheimerovy choroby může být nezdravý životní styl.

Centrum podpory veřejného zdraví se proto snaží apelovat na zdravý způsob života již od narození. Snížením těchto rizikových faktorů o 10% až 25% (vysoký krevní tlak, cukrovka, zvýšená hladina cholesterolu, kouření, nadměrná konzumace alkoholu) lze předejít až polovině případům onemocnění. **Zásadní roli v prevenci demence** hraje fyzická, intelektová aktivita a udržování sociálních kontaktů během života co nejdéle.

Státní zdravotní ústav - Centrum podpory veřejného zdraví připravuje každoročně akce k **Mezinárodnímu dni Alzheimerovy choroby, který připadá na 21. září.** Cílem této akce je seznámit širokou veřejnost jak nemoci předcházet. Podle výzkumů fyzická, psychická a sociální aktivita, přiměřená kontrola stresu a prospěšná strava zpomalí, nebo dokonce odvrátí rozvoj příznaků této zákeřné nemoci. Fyzická aktivita má velmi příznivý vliv na krevní tlak, hladinu cholesterolu a krevního cukru. Za optimální je považováno alespoň 30 min/den rychlé chůze nebo jízdy na kole. Velký význam mají intelektuální aktivity, mezi které patří četba, luštění křížovek, studium cizích jazyků, hra na hudební nástroj až do pozdního stáří. Studii je prokázáno, že mentální vytížení je zvláště vhodné v období mezi 30. - 50. rokem života. Vysvětluje se to využitím tzv. „mozkové rezervy“, která je vytvořena vznikem nových synapsí (spojením) mezi neurony (mozkovými buňkami). **Důležitým faktorem pro prevenci je také dostatek spánku.** Optimální dobou je 9 hodin. Delší doba je spojena se stoupajícím rizikem demence.

K dalším rizikovým faktorům pro vznik demence patří obezita a vysoký krevní tlak. Doporučujeme zařadit do jídelníčku dostatek vlákniny, ořechy pro vysoký obsah polynenasycených mastných kyselin, 2 porce ovoce a 3 porce zeleniny denně pro obsah antioxidantů. **Prevence Alzheimerovy choroby je obtížná, protože neznáme její příčinu, ale k zásadnímu zlepšení přispěje** omezení slaných pokrmů včetně nadbytečného příjmu uzenin a omezení potravin i nápojů obsahující vysoké množství cukru. Doporučené denní množství soli je 5 g/den (jedna čajová lžička). Obsah množství cukru v jedné kostce jsou 4 gramy, přičemž doporučené denní množství přidaných cukrů odpovídá asi 48 gramům, tedy 12 kostkám cukru. Rizikem Alzheimerovy choroby je také strava ochuzená o konzumaci rybích pokrmů. Kouření a další návykové látky, mezi které patří pravidelné překročení doporučené denní dávky 16 gramů alkoholu, riziko demence výrazně zvyšuje.

Letošní akce pořádané Státním zdravotním ústavem – Centrem podpory veřejného zdraví k tomuto významnému dni pod názvem „**Prevence je zábavnější než demence**“ jsou připraveny kromě hlavního města Prahy i v dalších městech České republiky. Více informací naleznete na našich webových stránkách www.szuz.cz.

Zdroj:

1. Bartoš A.,: *Kdy vlastně začíná Alzheimerova nemoc- nová kritéria mírné kognitivní poruchy a Alzheimerovy nemoci.* Česk.Slov.Neurol N 2012; 75/108: 108-109.
2. Česká Alzheimerovská společnost: <http://www.alzheimer.cz/>
3. Meluzínová H.,Weber P.,: *Alzheimerova demence-epidemie 21. století: můžeme a umíme jí předcházet?* Geriatrie a Gerontologie 2013; 4: 192-196.
4. Tomášková H., Kůhnová J., Kuča K.,: *Alzheimerova choroba a stárnutí populace-predikce s pomocí systémového modelování.* Čes.Slov. Farm. 2016; 65: 99-103.